

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN
METODE BERMAIN KELAS V SEKOLAH DASAR SIYONO 1
PLAYEN GUNUNGKIDUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Sunarto
NIM. 13604227127

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul”, yang disusun oleh Sunarto, NIM. 13604227127 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing



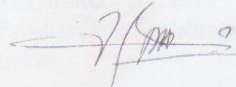
Yudik Prasetyo, M.Kes.

NIP. 19820815 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul”, yang disusun oleh Sunarto, NIM. 13604227127, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015
Yang Menyatakan,







Sunarto
NIM. 13604227127

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul”, yang disusun oleh Sunarto, NIM. 13604227127 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 26 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji		30/6 ¹⁵
Komarudin, M.A	Sekretaris Penguji		29/6 ¹⁵
Sriawan, M.Kes	Penguji Utama		29/6 ¹⁵
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji Pendamping		29/6 ¹⁵

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. *“Fastabiqul khoiroot”* “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.

(**QS. Al-Baqarah: 148**)

2. Sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, sukses adalah sebuah pencapaian yang kita inginkan (**Sunarto**)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku tercinta (Alm) Bapak Mitrowiyono dan Ibu Jemiyem terima kasih atas ketulusan kalian. Tak pernah cukupku membalas cinta kedua orang tuaku.
2. Istriku tercinta Tri Tularsih yang menjadi motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakanku dan menyayangiku setiap waktu, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini.
3. Buat anakku, Luthfia Retno Nugraini yang selalu menyemangatiku dalam pembuatan skripsi ini.

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN METODE BERMAIN KELAS V SEKOLAH DASAR SIYONO 1 PLAYEN GUNUNGKIDUL

Oleh:
Sunarto
NIM. 13604227127

ABSTRAK

Langkah-langkah kaki saat awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat kurang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus pada siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul dengan jumlah total 31 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

Kata Kunci: *lompat jauh, metode bermain, ban sepeda bekas, kardus*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas
5. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juni 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pembelajaran.....	8
2. Hakikat Atletik	13
3. Hakikat Lompat Jauh.....	14
4. Hakikat Metode Bermain	19
5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar	28
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	31

D. Hipotesis Tindakan.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Subjek Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
F. Indikator Keberhasilan	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Kondisi Awal.....	42
2. Deskripsi Data Pratindakan	42
3. Deskripsi Siklus I	45
4. Deskripsi Siklus II	52
B. Pembahasan.....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi Hasil Penelitian	65
C. Saran-saran	66
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penilaian Lompat Jauh	38
Tabel 2. Lembar Observasi Kelas Terhadap Guru Dalam Pembelajaran	39
Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Pratindakan.....	45
Tabel 4. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I.....	51
Tabel 5. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II.....	58
Tabel 6. Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh	16
Gambar 2. Keadaan Saat Tolakan	17
Gambar 3. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang	18
Gambar 4. Keadaan Saat Mendarat	19
Gambar 5. Berlari di Atas Ban Bekas	25
Gambar 6. Engklek Melompati Ban	25
Gambar 7. Berlari Melompati Kardus	26
Gambar 8. Berlari Melompati Kardus Diakhiri Mendarat Dua Kaki	26
Gambar 9. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	35
Gambar 10. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada Kegiatan Pratindakan	44
Gambar 11. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V di SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I ...	52
Gambar 12. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V di SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	72
Lampiran 2. Surat Ijin dari SEKDA DIY.....	73
Lampiran 3. Surat Ijin dari Pemerintahan Kabupaten Gunungkidul.....	74
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Siyono 1	75
Lampiran 5. Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pratindakan	76
Lampiran 6. Siklus I.....	77
Lampiran 7. Siklus II.....	88
Lampiran 8. Dokumentasi.....	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki sasaran paedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Seorang guru akan merasa puas jika siswanya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru kepada peserta didik. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar.

Berdasarkan kemampuan yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang guru adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Pada kenyataannya tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiagnosis begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan terus-menerus dan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kualitas pembelajaran berikutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa. Oleh karena itu seorang guru yang profesional dituntut jujur pada diri sendiri, mau dan mampu mengungkapkan adanya permasalahan pembelajaran yang dikelolanya. Berbekal kejujuran dan kesadaran tersebut, peneliti mencoba merenung, merefleksikan diri, dan akhirnya mencoba mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran yang dilakukan.

Keberhasilan pembelajaran ditunjukkan dengan dikuasainya materi pembelajaran oleh siswa. Ketika dilakukan tes formatif mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi cabang lompat jauh pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Hanya 10 siswa dari 31 siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar lompat jauh minimal, yaitu 71. Ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang diajarkan.

Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan pembelajaran selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti mencoba melakukan upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain yaitu melompati ban bekas dan melompati kardus.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Menurut pengamatan peneliti, siswa-siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul dalam melakukan lompat jauh, langkah-langkah kaki saat awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan saat mendarat kurang baik. Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada siswa adalah teknik awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan saat mendarat kurang baik. Faktor penyebabnya adalah kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki dan kurang baiknya teknik langkah yang digunakan. Selain teknik langkah, juga harus memiliki kemampuan teknik awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat yang baik. Dalam upaya meningkatkan teknik lompat jauh, perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya.

Pada umumnya, kekurangan yang dimiliki siswa pada saat lompat jauh yaitu teknik langkahnya kurang baik dan *power* tungkainya kurang mendukung. *Power* tungkai dan teknik langkah yang kurang baik menyebabkan teknik awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat kurang baik, sehingga lompat jauh yang dicapai kurang optimal. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan. Salah satu upaya pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik lompat jauh yang lebih baik.

Salah satu masalah menarik dalam peningkatan lompat jauh adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam praktik pembelajaran lompat jauh di sekolah, umumnya guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode dan proses pembelajarannya. Dalam pembelajaran teknik lompat jauh yang dilakukan para guru pendidikan jasmani di sekolah pelaksanaannya hanya ke lapangan, lalu siswa diberikan materi teknik lompat jauh, kemudian siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang dan diukur hasilnya. Tetapi model pembelajaran seperti itu seringkali tidak menarik dan membosankan, sehingga siswa malas mempelajari gerakannya sehingga hasilnya pun menjadi kurang optimal.

Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik

lompat jauh dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lompat jauh. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat disebut pembelajaran dengan metode tidak langsung. Salah satu bentuk pembelajaran secara tidak langsung adalah metode bermain. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan meneliti tentang peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh menggunakan metode bermain pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Langkah-langkah kaki saat awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat kurang tepat.
2. Guru hanya memberikan materi dan anak disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang menjadikan anak bosan.
3. Guru kekurangan media atau alat pembelajaran untuk materi lompat jauh.
4. Masih sedikit anak yang mencapai angka ketuntasan minimal, hanya 10 anak yang mencapai KKM.
5. Belum diketahui apakah dengan metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini akan dibatasi pada peningkatan pembelajaran gerak lompat jauh

menggunakan metode bermain pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu: “Apakah melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul melalui metode bermain.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru tentang peningkatan lompat jauh melalui metode bermain.
- b. Meningkatkan pembelajaran lompat jauh.
- c. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peserta didik.
 - 1) Mendapatkan pengalaman baru atau pengetahuan baru.
 - 2) Anak termotivasi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran penjasorkes.

b. Manfaat bagi sekolah.

- 1) Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran lompat jauh.
- 2) Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.

c. Manfaat bagi perpustakaan sekolah.

- 1) Memperoleh referensi tambahan.
- 2) Memperoleh koleksi hasil penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis

1. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik (<http://id.wikipedia.org/wiki/pembelajaran>).

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Berkaitan dengan pembelajaran, menurut Toeti Soekamto (1996: 78) mengemukakan tentang model pembelajaran yaitu:

kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar dan mengajar. Dengan demikian aktivitas belajar mengajar benar-benar merupakan kegiatan bertujuan yang tertata secara sistematis.

Sedangkan pembelajaran menurut Sudjana yang dikutip Sugihartono, dkk., (2007: 80) merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik

melakukan kegiatan belajar. Sugihartono, dkk., (2007: 80) mendefinisikan pembelajaran sebagai usaha untuk menciptakan sistem lingkungan yang mengoptimalkan kegiatan belajar. Menurut Saidiharjo (2004: 12) mengartikan bahwa, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lompat jauh adalah proses belajar mengajar lompat jauh agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak lompat jauh yang diajarkan.

b. Tujuan Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada pertemuan yang terarah dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode

pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Menurut Vina Sanjaya, (2010: 86) menyatakan bahwa, tujuan pembelajaran adalah kemampuan (kompetensi) atau keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki setelah mereka melakukan proses pembelajaran tertentu. Hal ini seperti dikemukakan Dick dan Carey (1990) *The instructional goal is statemens that describes what it is that student will be able to do after they have completed*. Dalam kurikulum berorientasi pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran itu juga bisa diistilahkan dengan indikator hasil belajar. Artinya, apa hasil yang diperoleh siswa setelah mereka mengikuti proses pembelajaran.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian pembelajaran. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru atau pelatih. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang banyak dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik. Membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Penerapan metode yang akan mempengaruhi tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian pembelajaran lebih optimal. Menurut Winarto Uno (2009: 69), metode adalah suatu cara yang dalam fungsinya merupakan alat suatu mencapai tujuan. Sedangkan menurut Aip Syarifudin (1992: 185) bahwa, metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini metode pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

c. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Guru selalu dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama maupun sesudah terjadinya proses atau situasi belajar mengajar. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang bersuasana ke SD-an (Rusli Lutan, 2004: 1.42) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, di mana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode

dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin S. Winataputra (2004: 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktivitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat,

nilai maupun pola beraktivitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S. Winataputra (2004: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Udin S. Winataputra (2004: 52), bahwa dilingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu:

(1) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar; (2) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya; (3) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

2. Hakikat Atletik

Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”, Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia dan sering memakai istilah atau atletik dengan *track and fieiddan*, Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah/kata *Athletiek*. Menurut Eddy Purnomo (2011: 1) mengatakan bahwa, atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan. Sedangkan menurut Djumidar

(2005: 1.3) menyatakan bahwa, atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar. Juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, *SEA GAMES*, *ASEAN GAMES*, dan OLIMPIADE.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar atletik yang sangat penting sebagai sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

3. Hakikat Lompat jauh

Atletik merupakan olah raga yang diajarkan di sekolah-sekolah. Salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari suatu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Yudha M. Saputra, 2001: 47). Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara, dan teknik sikap waktu mendarat. Menurut Murniasari (2008: 26) nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa lompatan di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Menurut Murniasari (2009: 19) dalam Buku Panduan Penjasorkes kelas V tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Teknik lompat jauh meliputi: (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang di udara, dan (4) mendarat.

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya. Gerakan lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

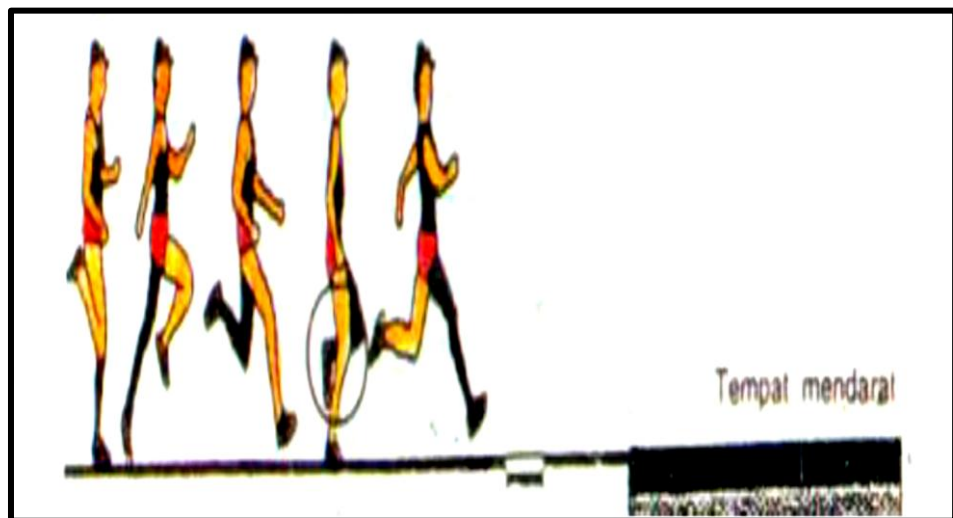
a. Awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendarat secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak.

Dalam lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak tidak menimbulkan keraguan. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah dicapai sambil memusatkan perhatian

pada tolakan tungkai dan balok tumpu. Meskipun kecepatan awalan sangat penting dalam lompat jauh, tetapi tidak 100% tenaga digunakan untuk mempercepat awalan. Tenaga yang penuh dan ketepatan tumpuan pada balok tumpu (Murniasari, 2008: 30).

Untuk mendapatkan jarak awalan yang tepat, agar dipilih jarak awalan yang sesuai dengan jalan mencoba berulang-ulang. Tujuannya agar sewaktu melakukan awalan sambil menuju ke papan tolak tidak terjadi kesalahan yang mendasar. Pada umumnya awalan yang digunakan yaitu pada lintasan yang berukuran 30 meter – 40 meter (Eddy Purnomo 20011: 84). Awalan lompat jauh harus dijalankan dengan lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah baik diperkecil maupun diperbesar saat jarak lompat tinggal 3-4 meter sebelum bertumpu harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan yang kuat dan jangan mengurangi kecepatan.



Gambar 1. Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

b. Tumpuan

Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Murniasari, 2008: 30). Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan laju yang penuh pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45^0 .

Untuk memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, juga tidak menengadah pada saat menolak pada lompat jauh karena ini akan menghambat jauhnya lompatan. Hal-hal yang perlu dilakukan pada waktu melakukan tolakan adalah: (1) hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah waktu awalan. (2) usahakan untuk menekankan gerak pada tungkai dan sesuaikan panjangnya.



Gambar 2. Keadaan Saat Tolakan
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

c. Sikap Badan di Udara

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.

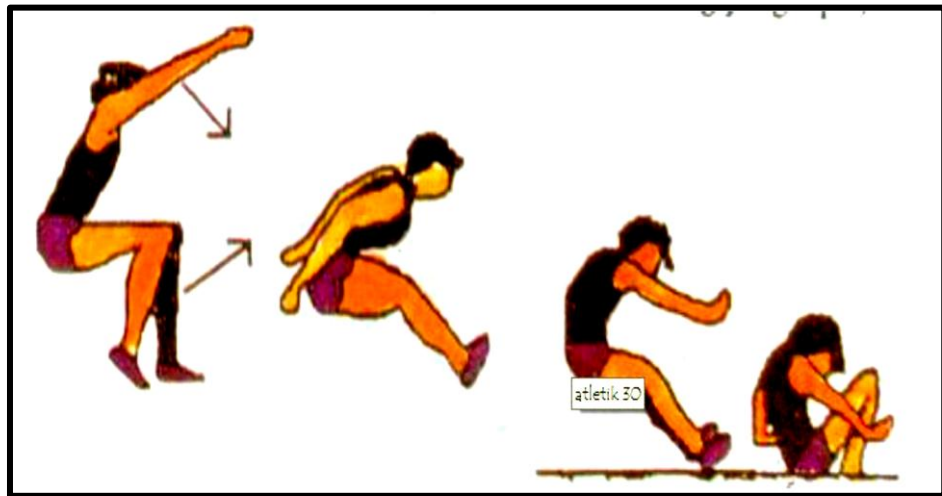


Gambar 3. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

d. Mendarat

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua

lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur. Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri.



Gambar 4. Keadaan Saat Mendarat
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

4. Hakikat Metode Bermain

Menurut John Dewey dalam Suetoto Ponjtopuetro (2004: 1.3) berpendapat bahwa, bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi tiap orang, terutama bagi anak-anak. Rusli Lutan (1991: 4) memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut. Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela, tanpa paksaan dan tak sungguh dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan

naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan ini dilakukan secara suka rela tanpa paksaan, pada waktu luang. Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Begitu juga dengan metode pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2005: 13) ciri-ciri bermain sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela.
- b. Permainan bukanlah kehidupan “bisa” atau “nyata”. Karena itu bisa diamati secara perilaku anak selama permainan, mereka berbuat pura-pura atau tidak sungguhan.
- c. Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Bertalian dengan syarat di atas, permainan memerlukan peraturan.
- d. Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

Bermain dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pembelajaran lumpat jauh, khususnya di Sekolah Dasar Depdikbud (1993: 4) mengemukakan bahwa, cara pelaksanaannya dengan dapat dengan pembelajaran, menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan, dan atau tes. Sedangkan pengertian

pendekatan menurut Wahjoedi (2000: 121) pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lompat jauh untuk siswa sekolah dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh dapat berupa perlombaan. Bentuk permainan dalam perlombaan atau bentuk permainan dan perlombaan pertandingan dapat disebut “agon” Rusli Lutan (1991: 5) menyatakan bahwa, “agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan.” Bentuk permainan atau perlombaan untuk pelajaran tekniklompat jauh, khususnya bagi siswa SD menurut Yudha M. Saputra (2001: 15) ada 6 bentuk permainan dalam pembelajaran lompat jauh, bentuk permainan itu adalah:

- a. Melompati parit
Permainan melompati parit dapat dilakukan dengan cara guru membawa siswa ke suatu tempat di lingkungan sekolah yang ada paritnya, kemudian membagi siswa dalam beberapa kelompok untuk menyeberangi parit dengan cara melompatinya. Lompatan dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan, kepada setiap siswa diberikan kesempatan melakukannya berulang-ulang.
- b. Melompat dengan iringan musik
Bentuk variasi gerak melompat pendek dan panjang sesuai dengan hentakan musik yang disajikan. Dilakukan dengan berlari atau lari di tempat.
- c. Lompat kardus
Lompat kardus adalah upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya sebagai alat untuk melakukan lompatan. Lompat kardus dapat dilakukan dengan cara: melompati kardus-kardus yang diletakkan sedemikian rupa sehingga membentuk suatu tantangan kepada siswa untuk melompatinya.
- d. Melompati ban sepeda
Bentuk permainan ini dilakukan dengan menempatkan ban sepeda bekas dengan jarak tertentu supaya siswa melompat ke dalam ban

sepeda. Permainan ini dapat dikembangkan dalam bentuk kompetisi antar kelompok.

e. Melompati teman

Bentuk latihan ini melibatkan kerjasama antar siswa, permainan ini dilakukan dengan tugas kebawah atau melompati teman dalam posisi tiarap atau merangkak.

f. Lomba lompat jauh

Permainan lomba lompat jauh dapat dilakukan dengan cara, yaitu: lomba lompat tanpa awalan dan lomba lompat dengan awalan. Adapun bentuk pelaksanaannya adalah guru membagi siswa dalam beberapa kelompok. Orang pertama dalam kelompok itu melakukan lompatan. Orang kedua dan ketiga bertugas mengukur hasil lompatan. Orang keempat mencatat hasil, tiap kelompok melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Demikian dilakukan bergantian sampai semua siswa melakukan seluruh kegiatan permainan lomba lompat jauh.

Pada pembelajaran lompat jauh dapat dilakukan dengan permainan.

Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk lomba atau kompetisi. Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana. Dengan aturan-aturan yang dapat dipahami anak dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan sesuatu kompetitif siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati lebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu pelajar perlu ditumbuhkan motifasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan di antaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Antara sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ditemui dalam

permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuhkan kembangkan sikap disiplin, saling menghargai, dan bertanggungjawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak yang sebaik-baiknya.

Pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa, kreatifitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Manfaat permainan bagi anak-anak tidak dapat diragukan lagi. Sesuai pendapat Gustmuts, Monesori, dan Probel dalam Suetoto Pontjopuetro (2007: 1.12) mengatakan bahwa, permainan merupakan alat pendidikan yang utama bagi anak-anak. Adapun keputusan permainan ini adalah:

(1) permainan merupakan alat penting untuk menumbuhkan sifat sosial untuk hidup bermasyarakat, karena dengan bermain, anak dapat mengenal bermacam-macam tingkah laku, (2) permainan merupakan alat untuk mengembangkan fantasi, bakat dan kreasi, (3) permainan dapat mendatangkan berbagai macam perasaan, antara lain perasaan senang dalam melakukan permainan, (4) permainan bersama dapat menumbuhkan rasa tanggungjawab dan disiplin karena anak harus mentaati peraturan-peraturan.

Salah satu karakteristik siswa seusia sekolah dasar adalah hasrat bergerak dan senang bermain. Besar kecilnya bergerak tiap anak itu

berlainan, karena sudah merupakan pembawaan masing-masing. Yang dapat diberikan hanyalah pengaruh terhadap tujuan dengan jalan memberikan permainan-permainan yang menarik perhatian dan bermanfaat. Menurut Suetoto Pontjopuetro (2004: 1.7) anak-anak suka bermain karena:

(1) ingin bergaul dengan orang lain, (2) ingin tahu akan prestasi sendiri, dibanding dengan prestasi orang lain atau prestasi sendiri yang dahulu, (3) ingin mengalami suatu kejadian yang tidak sungguh-sungguh yaitu dalam permainan fantasi dan permainan meniru, (4) ingin mengadu kecakapannya, keberaniannya, untuk nasibnya dengan orang lain.

Contoh beberapa metode bermain menggunakan ban sepeda bekas dan kardus dalam penelitian ini yaitu:

a. Menggunakan ban sepeda bekas model pembelajarannya sebagai berikut:

- 1) Berjalan melewati ban sepeda
- 2) Berlari di atas ban sepeda
- 3) Engklek atau engkling di atas ban sepeda
- 4) Berlari di atas ban sepeda dan diakhiri mendarat di atas matras

b. Menggunakan kardus model pembelajarannya sebagai berikut:

- 1) Lari melompati kardus
- 2) Melompati kardus menumpu dan mendarat dua kaki bersama

Disini peneliti ingin menggunakan metode bermain yang cocok dan sesuai dengan keadaan sekolah SD Siyono 1 Playen Gunungkidul yaitu permainan melompati ban bekas dan permainan melompati kardus seperti gambar foto di bawah ini.



Gambar 5. Berlari di Atas Ban Bekas
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 6. Engklek Melompati Ban
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 7. Berlari Melompati Kardus
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 8. Berlari Melompati Kardus Diakhiri Mendarat Dua Kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Keterangan:

- a. Berlari melompati ban dengan jarak yang diatur, tujuannya untuk pembiasaan otot tungkai.
- b. Engklek melompati ban bekas dengan langkah akhir mendarat dua kaki. Tujuannya pembiasaan otot tungkai untuk menumpu dan mendarat.
- c. Berlari melompati kardus, tujuannya untuk pembiasaan otot tungkai untuk menumpu.
- d. Berlari melompati kardus diakhiri mendarat dua kaki, tujuannya untuk pembiasaan menumpu dan mendarat.

Bermain melompati ban dan kardus disini hubungan lompat jauh dengan alat bantu ban dan kardus adalah:

- a. Aman

Unsur keamanan merupakan unsur paling pokok dalam pendidikan jasmani, artinya keamanan dalam pendidikan jasmani merupakan prioritas utama sebelum unsur yang lain.

- b. Mudah dan murah

Sarana yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar memenuhi syarat kemudahan dan kemurahan. Artinya sarana alat bantu ban dan kardus tersebut mudah didapat dan diadakan dan jika membeli tidaklah mahal harganya namun juga tidak mudah rusak.

- c. Menarik

Alat bantu ban dan kardus merupakan sarana yang dapat memberikan daya tarik siswa untuk belajar, dengan ketertarikan siswa dalam belajar dapat mendorong siswa tertarik untuk melakukan, sehingga kemauan dan rasa ingin mencoba melakukan lebih besar.

d. Memacu untuk bergerak

Dengan menggunakan alat bantu ban dan kardus diharapkan lebih memacu untuk bergerak siswa yang artinya dengan sarana ini siswa akan lebih senang untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang yang diberikan guru.

5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak SD mempunyai ciri-ciri tertentu di antaranya, yaitu:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki atau perempuan ada pertahanan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot-otot yang lebih baik dari pada perempuan.
- 7) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis/ mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.
- 3) Kurang mengerti moral dan etnik serta kebudayaannya.

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru

dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (1) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (2) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (3) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso Sumosardjuno, 1992: 133).

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga (Sadoso Sumosardjuno, 1992: 133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar

adalah berenang, senam, sepak bola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertumbuhannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso Sumosardjuno, 1992: 141).

Dengan demikian pemahaman terhadap karakteristik peserta didik dan tugas-tugas perkembangan anak SD dapat dijadikan titik awal untuk menentukan tujuan pendidikan di SD, dan untuk menentukan waktu yang dapat memberikan pendidikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak itu sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Umi Hariyani (2009) dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Ban pada Siswa Kelas V di SD Gedongkiwo Kota Yogyakarta Semester II Tahun Ajaran 2008/2009” penelitian yang dilakukan merupakan Penelitian

Tindakan Kelas (PTK) dengan populasi siswa kelas V di SD N Gedongkiwo Kota Yogyakarta berjumlah 31 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran lompat jauh menggunakan ban. Hal ini dibuktikan dari rata-rata sebelum dilakukan tindakan kelas 62,58 setelah adanya PTK Siklus I nilai rata-rata menjadi 79,35.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Losidi (2011) dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas” penelitian yang dilakukan merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan populasi siswa kelas V SD Negeri Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas berjumlah 29 siswa. Pada Siklus I siswa yang tuntas 9 siswa yang belum tuntas 20 siswa dengan rata-rata 67,05. Setelah pada Siklus II siswa yang tuntas 24 siswa yang belum tuntas 5 siswa dengan nilai rata-rata 76,25.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian Tindakan Kelas dilatarbelakangi dari hasil ulangan harian dengan materi lompat jauh pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul yang tingkat penyerapan materi masih kurang, belum semua mencapai KKM 71. Untuk memperbaiki tingkat materi lompat jauh tersebut, guru melakukan perbaikan pembelajaran yaitu dengan mengganti metode pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya. Metode yang dipilih adalah metode yang disesuaikan dengan karakteristik anak yaitu bermain.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat

untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan ketrampilan gerak anak. Melalui bermain anak juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi anak, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana kegiatan bermain untuk mengembangkan ketrampilan gerak dasar pada anak, termasuk di dalamnya keterampilan gerak dasar sikap lompat jauh, agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh, maka guru dituntut dapat merancang kegiatan bermain yang menarik, menyenangkan dan mengandung unsur-unsur peningkatan gerak yang menunjang keterampilan gerak dasar lompat jauh. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ditemui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motifasi siswa untuk melaksanakan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh kelas V dengan menggunakan metode bermain, dalam penelitian ini peneliti membuat langkah-langkah penelitian menggunakan 2 siklus.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Melalui metode bermain dapat

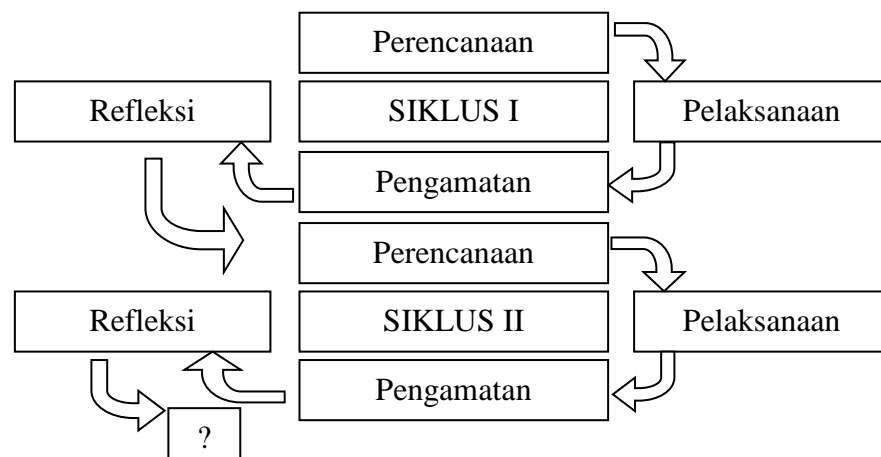
meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2010: 16)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran lompat jauh. Setelah menetapkan permasalahan yang dihadapi kemudian menentukan alat bantu pengajaran yang akan digunakan sekaligus menentukan bentuk pembelajarannya. Adapun alat bantu yang digunakan adalah ban sepeda bekas dan kardus dengan berbagai variasi gerakan yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh. Harapannya melalui pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu ban sepeda bekas dan kardus ini dapat menjawab kesulitan atau masalah yang dihadapi bagi siswa SD Siyono I Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul.

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Menentukan kolaborator. Kolaborator ada dua yaitu Bapak Dwi Suryanto, AMA.Pd dan Bapak Pendi Apriyanto, S.Pd.
- b. Konsultasi dengan pihak sekolah tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan.
- c. Menentukan jadwal penelitian, yaitu pelaksanaan siklus I pada tanggal 19 dan 26 Maret 2015, dan siklus II pada tanggal 2 dan 9 April 2015
- d. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan ban sepeda bekas dan kardus dalam pembelajaran lompat jauh.
- e. Membuat Rencana Pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi pokok pembelajaran lompat jauh.
- f. Menyiapkan fasilitas pembelajaran berupa bak lompat dan alat-alat yang digunakan yaitu ban sepeda bekas dan kardus.
- g. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu ban sepeda bekas dan kardus.
- h. Menyiapkan kegiatan refleksi.

2. Melaksanakan Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu ban sepeda bekas dan kardus, sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran tersebut kolaborator mengamati, mencatat, mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktivitas siswa maupun guru.

3. Observasi (*Observation*)

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti mengamati aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan menggunakan lembar pengamatan. Sedangkan dua orang kolaborator melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama pembelajaran dan pengamatan terhadap guru selama memimpin jalannya proses pembelajaran menggunakan lembar pengamatan yang telah disediakan oleh peneliti.

4. Refleksi (*Reflection*)

Pada tingkatan refleksi ini hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana tindakan pada pertemuan berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik dari pertemuan sebelumnya.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pembelajaran lompat jauh dan metode bermain. Definisi masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang atletik dengan tujuan untuk melompat sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini lompat jauh dinilai menggunakan indikator penilaian dari sikap awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.
2. Metode bermain adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Metode bermain dalam penelitian ini adalah dengan melompati ban sepeda bekas dan melompati kardus.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014-2015 yang berjumlah 31 siswa, dengan rincian siswa putri berjumlah 14 siswa dan siswa putra berjumlah 17 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian PTK ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Instrumen Penilaian Lompat Jauh

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Ancang-ancang bervariasi antara 10 sampai 15 langkah. 2) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol. 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai siap menumpu/menolak. 4) Pandangan ke arah depan.	1 - 4	
b. Tolakan	1) Tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2) Tolakan tepat pada keset. 3) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan. 4) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.	1 - 4	
c. Saat melayang di udara	1) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal. 2) Kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar. 3) Saat melayang kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir. 4) Kaki tumpu dan kaki bebas diluruskan bersama-sama untuk mendarat.	1 - 4	
d. Pendaratan	1) Kedua kaki mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama. 2) Lutut ditekuk untuk mengeper. 3) Kedua lengan lurus didepan badan. 4) Badan dibengkokkan kedepan.	1 - 4	

Keterangan Skor yang diperoleh:

Penentuan Skor

Nilai 4 : Jika 4 kriteria terpenuhi

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

Nilai = Skor (X) : Nilai maksimum (Y) x 100

Atau $N = \frac{X}{Y} \times 100$

Keterangan : X adalah skor yang diperoleh

Y adalah nilai maksimal (16)

Tabel 2. Lembar Observasi Kelas Terhadap Guru Dalam Pembelajaran

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor			
		1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV.	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				

Keterangan:

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Skor 4 : Selalu

Keterangan Penilaian :

- Skor 20 - 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- Skor 31 - 50, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- Skor 51 - 60, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik
- Skor 61 - 80, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan Siklus II.

1. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) lompat jauh menurut Mungin-Edy W (2008: 492) sebagai berikut:

- a. Kompleksitas (n1)

- 1) Tinggi, rentang nilai antara 81 – 100 dengan skor 3
- 2) Sedang, rentang nilai antara 65 – 80 dengan skor 2
- 3) Rendah, rentang nilai antara 50 – 64 dengan skor 1

- b. Daya dukung (n2)

- 1) Tinggi, rentang nilai antara 81 – 100 dengan skor 3
- 2) Sedang, rentang nilai antara 65 – 80 dengan skor 2
- 3) Rendah, rentang nilai antara 50 – 64 dengan skor 1

c. *Intake* (n3)

- 1) Tinggi, rentang nilai antara 81-100 dengan skor 3
- 2) Sedang, rentang nilai antara 65-80 dengan skor 2
- 3) Rendah, rentang nilai antara 50-64 dengan skor 1.

Jika indikator memiliki kriteria maka nilainya adalah rata-rata setiap nilai dari kriteria yang ditentukan atau dirumuskan sebagai berikut;

$$KKM = \frac{n1+n2+n3}{16} \times 100$$

Target ketuntasan perkembangan lompat jauh siswa sebanyak 75% dari 31 siswa yang harus mencapai KKM.

2. Persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\text{jumlah subjek berhasil}}{\text{jumlah subjek keseluruhan}} \times 100\%$$

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran lompat jauh. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh melakukan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat, mengkombinasikan gerak lari dan lompat dengan beberapa metode bermain dan melakukan lompat jauh dengan teknik awalan, teknik tumpuan, teknik saat melayang di udara, dan teknik mendarat. Minimal 75% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=71). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Penelitian yang dilaksanakan di SD Siyono 1 Playen Gunungkidul. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya

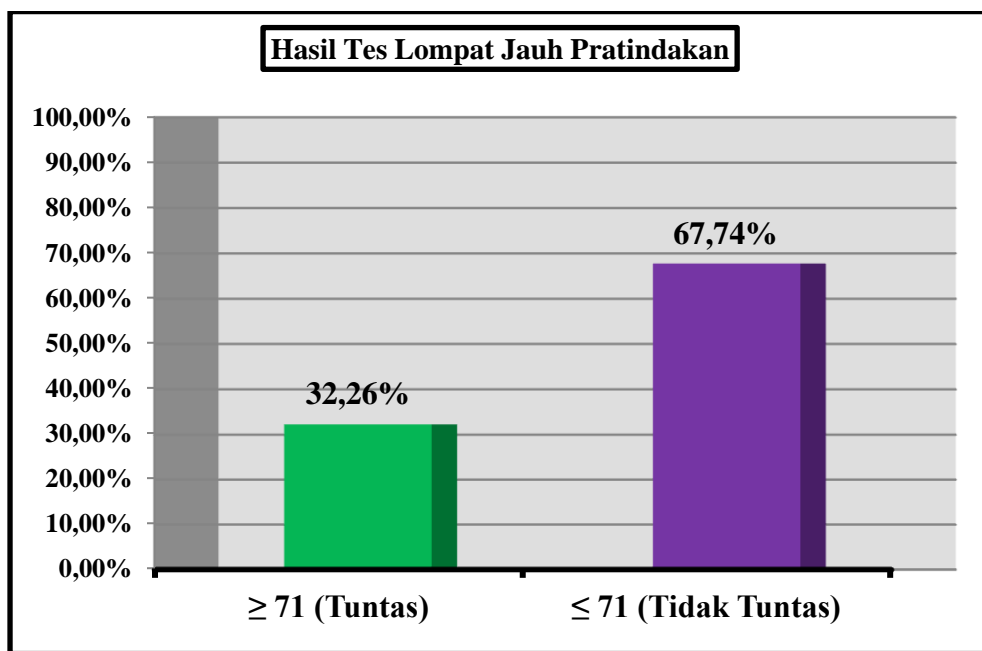
2. Diskripsi Pra Tindakan

Kegiatan pratindakan tes kemampuan lompat jauh ini dilakukan oleh 31 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul, pada kegiatan pratindakan tersaji pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Pratindakan

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1.	ADN	68,75	Tidak Tuntas
2.	ABN	81,25	Tuntas
3.	ANZ	68,75	Tidak Tuntas
4.	ADW	75	Tuntas
5.	ARD	68,75	Tidak Tuntas
6.	AVF	62,5	Tidak Tuntas
7.	ERN	81,25	Tuntas
8.	FRN	75	Tuntas
9.	FJ	62,5	Tidak Tuntas
10.	HNV	81,25	Tuntas
11.	ISY	62,5	Tidak Tuntas
12.	NDK	62,5	Tidak Tuntas
13.	NKT	68,75	Tidak Tuntas
14.	NDB	62,5	Tidak Tuntas
15.	PTA	68,75	Tidak Tuntas
16.	RGS	62,5	Tidak Tuntas
17.	SFG	68,75	Tidak Tuntas
18.	SNT	62,5	Tidak Tuntas
19.	SLL	62,5	Tidak Tuntas
20.	SPT	62,5	Tidak Tuntas
21.	TTA	75	Tuntas
22.	VLT	62,5	Tidak Tuntas
23.	WHY	68,75	Tidak Tuntas
24.	MHS	62,5	Tidak Tuntas
25.	YN	81,25	Tuntas
26.	BTF	75	Tuntas
27.	BMW	81,25	Tuntas
28.	AMT	62,5	Tidak Tuntas
29.	BMS	81,25	Tuntas
30.	MTA	68,75	Tidak Tuntas
31.	AYS	68,75	Tidak Tuntas
Jumlah nilai		2156,25	
Nilai rata-rata		69,55645	
Siswa yang mencapai KKM		10	
Siswa yang belum mencapai KKM		21	
Persentase pencapaian KKM		32,26%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		67,74%	

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada kegiatan pratindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 10 berikut ini:



Gambar 10. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada Kegiatan Pratindakan

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,56. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 10 siswa (32,26%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 21 siswa (67,74%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar, baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus.

3. Deskripsi Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjasorkes, yaitu Bapak Dwi Suryanto, AMA.Pd dan Bapak Pendi Apriyanto, S.Pd dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lompat jauh dari hasil ujian sekolah tahun 2014/2015, dan dari hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran melalui metode bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya.
- 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus.
- 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk pembelajaran, yaitu ban bekas dan kardus.

b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan melompati ban bekas dan kardus. Permainan menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
 - a) Siswa dibariskan menjadi dua baris.

- b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama
- c) Guru mengecek kehadiran siswa.
- d) Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa.
- e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama \pm 15 menit. Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis, dan pemanasan kedua dengan permainan hijau hitam.

3) Kegiatan Inti

- a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media ban sepeda bekas.
- b) Melakukan latihan berjalan melewati ban bekas.
 - 1) Sejumlah siswa dibagi dua baris, barisan putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Delapan ban sepeda bekas ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara ban bekas.
 - 3) Baris pertama putra dahulu yang melakukan jalan diatas ban sepeda bekas. Setelah ada aba-aba siap "ya" dari guru siswa melakukan jalan di atas ban sepeda bekas, setelah melewati pembatas dari kun siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.
 - 4) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan sampai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.

- c) Melakukan lari melompati ban sepeda bekas.
- 1) Ban bekas diatur jaraknya antara ban, yaitu sekitar dua meter.
 - 2) Cara melakukan sama dengan atas, yaitu berjalan lewat ban sepeda bekas.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap ya siswa melakukan lari melompati ban bekas bergantian, pelari kembali ke belakang barisan melalui sisi kanan barisan.
 - 4) Setelah putra melakukan ganti putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali.
- d) Melakukan lari di atas ban bekas diakhiri mendarat di atas matras.
- 1) Siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Ban diatur masing-masing berjarak dua meter dan di ujung diberi matras.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap “ya” siswa putra yang berbaris lurus menghadap ban berlari melompati dan terakhir mendarat di matras dengan kaki bersama-sama. Setelah itu kembali ke belakang melalui samping kanan barisan.
 - 4) Setelah putra selesai ganti anak putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali putaran.
- e) Melakukan lari di atas ban sepeda bekas dilombakan
- 1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung.
 - 2) Masing-masing barisan menghadap ban sepeda bekas yang ditata dan di ujung untuk mendarat yaitu dengan matras.

- 3) Caranya pelari pertama setelah ada aba-aba siap “ya” lari di atas ban bekas dan diakhiri melompat dan mendarat di matras. Setelah keluar matras melewati pembatas kun kembali ke belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.
- 4) Barisan yang paling dahulu menyelesaikan putaran baris itu yang menang.

4) Penutup

- a) Melakukan pendinginan dengan bernyanyi ”Disini senang disana senang”.
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- d) Berbaris dan berdoa untuk penutup

c. Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain melompati ban bekas dan kardus dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Berdasarkan hasil pengamatan dari kolaborator terhadap guru di lapangan, selama proses pembelajaran berlangsung maka diperoleh nilai pada pertemuan pertama 50 (berlangsung cukup baik) dan pada pertemuan kedua mendapat nilai 54 (berlangsung baik)

sehingga pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru berlangsung dengan baik dan dapat diperoleh gambaran sebagai berikut:

- 1) Pada waktu melakukan kegiatan pendahuluan selalu dengan membariskan siswa, memimpin berdoa, dan menyampaikan apersepsi tetapi pada pertemuan pertama guru hanya menyampaikan tujuan pembelajaran secara singkat namun pada pertemuan kedua guru sudah menyampaikan tujuan.
- 2) Pada waktu pemanasan selalu memberikan pemanasan dengan penguluran dan pemanasan yang bervariasi, terutama dengan permainan.
- 3) Guru selalu memberikan koreksi tetapi masih ada siswa yang belum dikoreksi dengan benar oleh guru pada pertemuan pertama, serta dalam evaluasi terhadap siswa yang mengalami kesalahan dan kesulitan secara individual maupun klasikal guru selalu membantu mengoreksi pada pertemuan kedua.
- 4) Guru selalu memberikan metode pembelajaran dari materi yang ringan ke yang berat dari yang sederhana ke yang kompleks, yaitu melalui pendekatan bermain.
- 5) Pada waktu kegiatan penutup selalu memberikan kegiatan pendinginan, menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan, memberikan waktu untuk berganti pakaian, berbaris, dan berdoa.
- 6) Pemberian permainan yang diberikan kepada siswa sudah sesuai dengan RPP yang dibuat oleh peneliti. Selain itu, proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolabolator melakukan refleksi sebagai berikut:

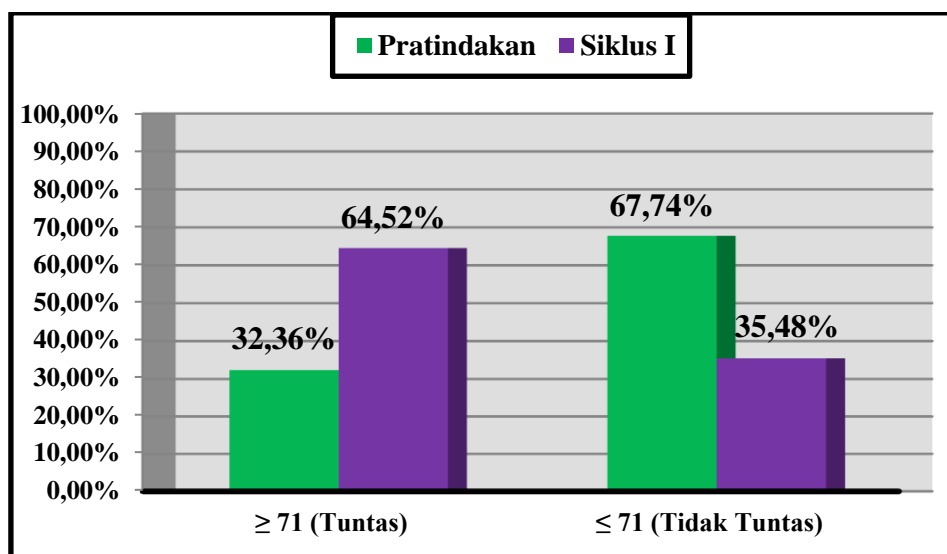
- 1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- 3) Hasil belajar lompat jauh meningkat ditandai dengan 20 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 10 siswa yang tuntas.
- 4) Sebagian siswa masih asing dengan permainan melompati ban bekas dan kardus karena terbiasa dengan latihan lompat jauh sistem *drill* yang berulang-ulang.
- 5) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- 6) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
- 7) Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa dalam permainan.

Hasil tes lompat jauh melalui metode bermain melompati ban bekas dan kardus pada siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul Tahun Ajaran 2014/2015 pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1.	ADN	68,75	Tidak Tuntas
2.	ABN	81,25	Tuntas
3.	ANZ	68,75	Tidak Tuntas
4.	ADW	75	Tuntas
5.	ARD	75	Tuntas
6.	AVF	62,5	Tidak Tuntas
7.	ERN	81,25	Tuntas
8.	FRN	75	Tuntas
9.	FJ	62,5	Tidak Tuntas
10.	HNV	81,25	Tuntas
11.	ISY	62,5	Tidak Tuntas
12.	NDK	68,75	Tidak Tuntas
13.	NKT	75	Tuntas
14.	NDB	68,75	Tidak Tuntas
15.	PTA	68,75	Tidak Tuntas
16.	RGS	75	Tuntas
17.	SFG	75	Tuntas
18.	SNT	75	Tuntas
19.	SLL	68,75	Tidak Tuntas
20.	SPT	75	Tuntas
21.	TTA	75	Tuntas
22.	VLТ	75	Tuntas
23.	WHY	75	Tuntas
24.	MHS	75	Tuntas
25.	YN	81,25	Tuntas
26.	BTF	75	Tuntas
27.	BMW	81,25	Tuntas
28.	AMT	68,75	Tidak Tuntas
29.	BMS	81,25	Tuntas
30.	MTA	68,75	Tidak Tuntas
31.	AYS	75	Tuntas
Jumlah nilai		2275	
Nilai rata-rata		73,3871	
Siswa yang mencapai KKM		20	
Siswa yang belum mencapai KKM		11	
Persentase pencapaian KKM		64,52%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		35,48%	

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 11 berikut ini:



Gambar 11. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V di SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,39. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 20 siswa (64,52%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (35,48%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

4. Deskripsi Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan melompati ban bekas dan kardus dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- 1) Guru mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah jumlah ulangan lompatan siswa.
- 4) Proses pembelajaran ini untuk melatih teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
 - a) Siswa dibariskan menjadi dua baris/shap.
 - b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
 - c) Mengecek kehadiran siswa.
 - d) Apersepsi dan memotivasi siswa.
 - e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
- 2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama ± 15 menit. Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis, dan pemanasan kedua dengan permainan hijau hitam

- 3) Kegiatan Inti
 - a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media ban sepeda bekas.

- b) Melakukan latihan berjalan melewati ban bekas.
- 1) Sejumlah siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Delapan ban sepeda bekas ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara ban bekas.
 - 3) Baris pertama putra dahulu yang melakukan jalan di atas ban sepeda bekas. Setelah ada aba-aba siap “ya” dari guru siswa melakukan jalan di atas ban sepeda bekas, setelah melewati pembatas dari guru siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.
 - 4) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan sampai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.
- c) Melakukan lari melompati ban sepeda bekas.
- 1) Ban bekas diatur jaraknya antara ban sekitar dua meter.
 - 2) Cara melakukan sama dengan atas yaitu berjalan lewat ban sepeda bekas.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap “ya” siswa melakukan lari melompati ban bekas bergantian, pelari kembali ke belakang barisan melalui sisi kanan barisan.
 - 4) Setelah putra melakukan ganti putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali.
- d) Melakukan lari di atas ban bekas diakhiri mendarat di atas matras.
- 1) Siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Ban diatur masing-masing berjarak dua meter dan di ujung diberi matras.

- 3) Setelah ada aba-aba siap “ya” siswa putra yang berbaris lurus menghadap ban berlari melompati dan terakhir mendarat di matras dengan kaki bersama-sama. Setelah itu kembali ke belakang melalui samping kanan barisan.
 - 4) Setelah putra selesai ganti anak putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali putaran.
- e) Melakukan lari di atas ban sepeda bekas dilombakan
- 1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung.
 - 2) Masing-masing barisan menghadap ban sepeda bekas yang ditata dan diujung untuk mendarat yaitu dengan matras.
 - 3) Caranya pelari pertama setelah ada aba-aba siap “ya” lari di atas ban bekas dan diakhiri melompat dan mendarat di matras. Setelah keluar matras melewati pembatas kun kembali ke belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.
 - 4) Barisan yang paling dahulu menyelesaikan putaran baris itu yang menang.
- 4) Kegiatan Penutup (15 menit)
- a) Melakukan pendinginan dengan bernyanyi “Disini senang disana senang”.
 - b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.

- c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- d) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

c. Hasil Pengamatan

Berdasarkan pengamatan dari kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka diperoleh nilai pada pertemuan pertama 59 (berlangsung baik) dan pada pertemuan kedua mendapat nilai 62 (berlangsung sangat baik) sehingga pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru berlangsung dengan sangat baik dan dapat diperoleh gambaran sebagai berikut:

- 1) Pada waktu melakukan kegiatan pendahuluan selalu dengan membariskan siswa, memimpin berdoa, menyampaikan apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran.
- 2) Pada waktu pemanasan selalu memberikan pemanasan dengan penguluran dan pemanasan yang bervariasi.
- 3) Pada waktu kegiatan inti selalu menyampaikan penjelasan dan arahan tentang gerakan-gerakan yang akan dilakukan.
- 4) Guru selalu memberikan metode pembelajaran dari materi yang ringan ke yang berat dari yang sederhana ke yang kompleks, yaitu dengan pendekatan bermain.
- 5) Guru selalu memberikan koreksi dan evaluasi terhadap siswa yang mengalami kesalahan dan kesulitan secara individual maupun klasikal.
- 6) Pada waktu kegiatan penutup selalu memberikan kegiatan pendinginan, menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan, memberikan waktu untuk berganti pakaian, berbaris dan berdoa.

- 7) Pemberian permainan yang diberikan kepada siswa sudah selesai dengan RPP yang dibuat oleh peneliti. Selain itu, proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP.

d. Refleksi

Dari hasil *sharing ideas* dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari releksi sebagai berikut:

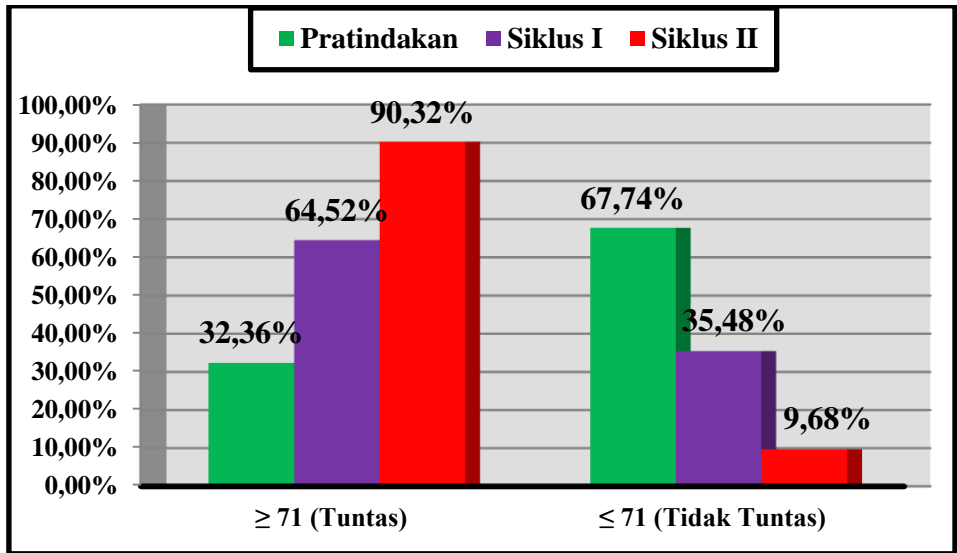
- 1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan metode bermain melompatan ban bekas dan kardus yang digunakan dalam pembelajaran.
- 2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- 3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- 4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dengan permainan dan tidak merasa bosan.
- 5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I dan siklus II maka diperoleh data hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 28 siswa mendapatkan nilai di atas KKM.

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada kegiatan siklus II disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1.	ADN	75	Tuntas
2.	ABN	87,5	Tuntas
3.	ANZ	75	Tuntas
4.	ADW	81,25	Tuntas
5.	ARD	75	Tuntas
6.	AVF	62,5	Tindak Tuntas
7.	ERN	87,5	Tuntas
8.	FRN	75	Tuntas
9.	FJ	68,75	Tidak Tuntas
10.	HNV	87,5	Tuntas
11.	ISY	68,75	Tidak Tuntas
12.	NDK	75	Tuntas
13.	NKT	75	Tuntas
14.	NDB	75	Tuntas
15.	PTA	75	Tuntas
16.	RGS	75	Tuntas
17.	SFG	81,25	Tuntas
18.	SNT	75	Tuntas
19.	SLL	75	Tuntas
20.	SPT	75	Tuntas
21.	TTA	75	Tuntas
22.	VLT	75	Tuntas
23.	WHY	81,25	Tuntas
24.	MHS	75	Tuntas
25.	YN	87,5	Tuntas
26.	BTF	81,25	Tuntas
27.	BMW	81,25	Tuntas
28.	AMT	75	Tuntas
29.	BMS	81,25	Tuntas
30.	MTA	75	Tuntas
31.	AYS	81,25	Tuntas
Jumlah nilai		2393,75	
Nilai rata-rata		77,21774	
Siswa yang mencapai KKM		28	
Siswa yang belum mencapai KKM		3	
Persentase pencapaian KKM		90,32%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		9,68%	

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada kegiatan siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:



Gambar 12. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V di SD Siyono 1 Playen Gunungkidul pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,22. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 28 siswa (90,32%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (9,68%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

B. Pembahasan

Hasil penelitian hasil lompat jauh siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul dari pratindakan, siklus I, dan siklus II disajikan pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

No.	Aspek	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	2156,25	2275	2393,75
2.	Nilai rata-rata	69,56	73,39	77,22
3.	Persentase ketuntasan	32,36%	64,52%	90,32%

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati ban sepeda bekas dan kardus sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 90,32%. Dari jumlah siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul sebanyak 28 sudah

mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 71 sesuai dengan KTSP siswa kelas V SD Siyono 1 Playen Gunungkidul.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 28 siswa (90,32%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Dari hasil penelitian terdapat 3 siswa (9,68%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian ada satu siswa terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran. Dua siswa mengalami kegemukan, sehingga pada saat pembelajaran tidak mendapatkan hasil yang maksimal karena siswa susah bergerak, tidak seperti siswa yang lain.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada melompati ban sepeda bekas dan kardus terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut:

- a. Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.

- b. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus.
- c. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
- d. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
- e. Pemberian tugas dan latihan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

B. Implikasi

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diadakan di SD Siyono 1 Playen Gunungkidul nilai persentase ketuntasan meningkat cukup baik. Nilai persentase ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus meningkat, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Faktor Inovasi

Inovasi adalah sesuatu hal yang baru dalam pembelajaran atau materi pembelajaran yang baru sehingga siswa tidak merasa bosan dan mempunyai semangat mengikuti pembelajaran lompat jauh karena pembelajaran baru.

2. Faktor Kegembiraan/menyenangkan

Siswa merasakan senang dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus.

3. Faktor Kerjasama

Dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus diperlu kerjasama agar permainan tersebut dapat berjalan dengan lancar.

4. Faktor Kompetitif

Kompetitif adalah ilmu yang mempelajari tentang jati diri anak itu sendiri, seperti hal anak itu ingin menunjukkan menjadi juara/termotivasi menjadi juara.

5. Manfaat

Dengan lompat jauh melalui pendekatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus siswa menjadi segar dan mempunyai gairan dalam mengikut pembelajaran.

C. Saran-saran

Proses perbaikan atau remidi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

1. Bagi Guru

Dalam menerapkan pendekatan bermain perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus dapat dilakukan dengan lancar.
- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.

- c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan, dan berlomba.
- d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.
- f. Mendorong peserta didik secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
 - 1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian peserta didik untuk tertarik pada pembelajaran lompat jauh.
 - 2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya permainan.
 - 3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan peserta didik.

2. Bagi Sekolah

- a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal.
- b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi

belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

3. Bagi Peserta didik

Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Dick dan Carey. (1990). *Strategi Pembelajaran*. Diakses dari <http://gurukreatif.wordpress.com/2008/10/17/workshop-handwriting/>. Pada tanggal 30 April 2013, jam 10.06 WIB.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka.
- Losidi. (2011). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Pengertian Pembelajaran. Diunduh dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>. Diakses tanggal 12 Mei 2015 pukul 19.30 WIB.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- _____. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

- Saidiharjo. (2004). *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial*. Yogyakarta: UNY.
- Suetoto Pontjopetro. (2007). *Permainan Anak, Tradisional, dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Toeti Soekanto. (1996). *Teori Belajar dan Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Udin S Winataputra. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Umi Hariyani. (2009). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Ban pada Siswa Kelas V di SD Gedongkiwo Kota Yogyakarta Semester II Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Uno. (2009). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Vina Sanjana. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 146/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

02 Maret 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sunarto
NIM : 13604227127
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SD Siyono I, UPT TK dan SD Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono I Playen Gunungkidul

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah
3. Kaprodi PGSD
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari SEKDA DIY

operator1@yahoo.com

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telenon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/N/151/3/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **146/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **2 MARET 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**


Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Pengurusan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:
Nama : **SUNARTO** NIP/NIM : **13604227127**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN METODE BERMAIN KELAS V SEKOLAH DASAR SIYONO I PLAYEN GUNUNGKIDUL**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **5 MARET 2015 sd 5 JUNI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **5 MARET 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan


Dra. Puji Astuti, M.Si
NIP. 19590825 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3. Surat Ijin dari Pemerintahan Kabupaten Gunungkidul



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
 Alamat : Jl. Brigjen. Katamsno No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN
 Nomor : 272/KPTS/III/2015

Membaca : Surat dari Sekretariat Daerah, Nomor : 070/REG/v/151/2015 , hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
 2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
 3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :
 Nama : **SUNARTO NIM : 13604227127**
 Fakultas/Instansi : Ilmu Keolahragaan (FIK) / UNY
 Alamat Instansi : Karangmalang, Yogyakarta
 Alamat Rumah : Graulan, RT 05/ RW 03, Giripeni, Wates Kulon Progo
 Keperluan : Ijin Peneleitian dengan judul : "PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMAPAT JAUH DENGAN METODE BERMAIN KELAS V SEKOLAH DASAR SIYONO I PLAYEN GUNUNGKIDUL

Lokasi Penelitian : SD Siyono I Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul
 Dosen Pembimbing : Yudik Prasetyo, M.Kes
 Waktunya : Mulai tanggal : 05/03/2015 sd. 05/06/2015
 Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari
 Pada Tanggal : 19 Maret 2015
 An. Bupati Gunungkidul

DR. AZIS SALEH
 NIP. 195606081986021002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala Sekolah SD Siyono I kab Gunungkidul ;
6. Arsip. ;

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Siyono 1

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA UPT TK DAN SD KECAMATAN PLAYEN SD SIYONO I</p> <p><i>Alamat : Glidag, Logandeng, Playen, Gunungkidul. Kode Pos 55861</i> <i>Email : sdsiyono1_playen_gunungkidul@yahoo.co.id</i></p>
<hr/>	
<p>SURAT KETERANGAN</p> <p>Nomor : 24/SD/SYI/V/2015</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p> <p>Nama : UMI FITRIAH, S.Pd. NIP : 19670902 199407 2 001 Jabatan : Kepala SD Negeri Siyono I</p>	
<p>Dengan ini menerangkan :</p> <p>Nama : SUNARTO NIP : 19700327 200003 1 003 Pangkat/Gol : Penata, III/c Alamat : Graulan RT.05/RW.03, Giripeni, Wates, Kulonprogo. Program Studi : S1 PGSD Penjas NIM : 13604227127</p>	
<p>Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian tindakan kelas untuk tugas akhir studi bulan Maret s.d April 2015 di SD Negeri Siyono I UPT TK dan SD Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul.</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Siyono, 11 Mei 2015 Kepala Sekolah</p> <p style="text-align: center;"> UMI FITRIAH, S.Pd. NIP. 19670902 199407 2 001</p>	

Lampiran 5. Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pratindakan

**HASIL PRATINDAKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	ADN	3	3	3	2	11	68,75	TT
2	ABN	4	3	3	3	13	81,25	T
3	ANZ	3	3	3	2	11	68,75	TT
4	ADW	3	3	3	3	12	75	T
5	ARD	2	3	3	3	11	68,75	TT
6	AVF	3	2	3	2	10	62,5	TT
7	ERN	3	3	3	4	13	81,25	T
8	FRN	3	3	3	3	12	75	T
9	FJ	3	2	3	2	10	62,5	TT
10	HNV	3	3	3	4	13	81,25	T
11	ISY	2	3	3	2	10	62,5	TT
12	NDK	3	3	2	2	10	62,5	TT
13	NKT	2	3	3	3	11	68,75	TT
14	NDB	3	2	2	3	10	62,5	TT
15	PTA	3	3	2	3	11	68,75	TT
16	RGS	2	2	3	3	10	62,5	TT
17	SFG	2	3	3	3	11	68,75	TT
18	SNT	3	2	2	3	10	62,5	TT
19	SLL	3	2	3	2	10	62,5	TT
20	SPT	3	3	2	2	10	62,5	TT
21	TTA	3	3	3	3	12	75	T
22	VLT	2	3	2	3	10	62,5	TT
23	WHY	3	3	2	3	11	68,75	TT
24	MHS	2	2	3	3	10	62,5	TT
25	YN	4	3	3	3	13	81,25	T
26	BTF	3	3	3	3	12	75	T
27	BMW	4	3	3	3	13	81,25	T
28	AMT	2	3	3	2	10	62,5	TT
29	BMS	3	3	3	4	13	81,25	T
30	MTA	2	3	3	3	11	68,75	TT
31	AYS	3	3	3	2	11	68,75	TT
Jumlah							2156,25	
Rata-rata							69,55645	
Jumlah siswa yang tuntas							10	32,26%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							21	67,74%

Siyono, Maret 2015

Mengetahui
Kolaborator

Guru Penjaskes

Pendi Apriyanto, S.Pd

Sunarto

NIP. 19700327 200003 1 003

SIKLUS I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Siyono I Playen Gunungkidul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Pertemuan : I
Alokasi Waktu : 35 x 3 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3. Mempraktikkan tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : 6.3.1. Gerak dasar berlari
6.3.2. Gerak dasar lompat
6.3.3. Gerak dasar lari dan lompat

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat lari melompati ban sepeda bekas sebagai bentuk awalan lompat jauh.
2. Siswa dapat melakukan engklek melompati ban sepeda bekas sebagai pembiasaan tungkai untuk dasar lompat jauh.
3. Siswa melakukan lomba engklek untuk gerakan dasar lompat jauh.

Karakter yang diharapkan : - Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerjasama
- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

B. Materi Ajar : Atletik (lompat jauh)

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek/Penugasan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (20 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan
- Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama
- Mengecek kehadiran siswa
- Apersepsi dan memotivasi siswa
- Penjelasan tujuan pembelajaran
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Hijau Hitam

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media ban sepeda bekas.
- b. Melakukan latihan berlari melompati ban bekas.
 - 1) Sejumlah siswa dibagi menjadi 2 baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Delapan ban bekas ditata di lantai menjadi satu baris.
 - 3) Jarak masing-masing ban kira-kira satu meter.
 - 4) Baris pertama putra melakukan dahulu melompati ban bekas setelah ada aba-aba dari guru. Setelah melompati ban bekas siswa kembali melewati samping luar deretan ban dan kembali ke barisan paling belakang. Setelah selesai putra ganti putri yang melakukan hal yang sama.
 - 5) Masing-masing siswa melakukan lari melompati ban bekas 3 kali.

c. Melakukan engklek di atas ban bekas

- 1) Barisan siswa dan deretan ban bekas sama seperti pada latihan berlari melompati ban bekas.
- 2) Setelah ada aba-aba mulai siswa putra mulai dahulu setelah selesai putra kemudian ganti putri.
- 3) Masing-masing melakukan 3 kali engklek di atas ban bekas.

d. Melakukan lomba engklek di atas ban bekas.

- 1) Siswa dibagi dua baris putra dan putri dengan jumlah yang sama.
- 2) Ban sepeda bekas juga dibagi dua baris dua deretan.
- 3) Masing-masing baris menghadapi deretan ban bekas yang sama.
- 4) Caranya pelari pertama setelah ada aba-aba mulai lari dan engklek di atas ban setelah itu melalui samping barisan setelah sampai pada pelari kedua tos dan pelari kedua lari dan engklek di atas ban bekas, dan pelari pertama kembali ke baris paling belakang dan seterusnya.
- 5) Masing-masing melakukan engklek tiga kali dimana baris yang menyelesaikan dahulu adalah yang menang.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup guru :

- Pendinginan dengan bermain tilpun berantai.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang diberikan.
- Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- Berbaris dan berdoa.

E. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 5
- Buku referensi
- Lapangan terbuka
- Matras
- Peluit
- Kun

- Ban sepeda bekas

F. Penilaian

1. Bentuk instrumen : Unjuk kerja
2. Jenis tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	N a m a	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	N	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	BM			X				X				X				X		12	75	T
2																				
3																				
4																				
5																				

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Mengetahui
Kepala Sekolah

Siyono, 19 Maret 2015

Guru Penjaskes

Umi Fitriah, S.Pd.
NIP. 19670902 199407 2 001

Sunarto
NIP. 19700327 200003 1 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Siyono I Playen Gunungkidul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Pertemuan : II
Alokasi Waktu : 35 x 3 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3. Mempraktikkan tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : 6.3.1. Gerak dasar berlari
6.3.2. Gerak dasar lompat
6.3.3. Gerak dasar lari dan lompat

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat lari melompati kardus sebagai bentuk awalan dan tumpuan lompat jauh.
2. Siswa dapat melakukan lompat kardus dengan posisi kaki bersama-sama sebagai dasar mendarat dalam lompat jauh.
3. Siswa melakukan lomba melompati kardus dengan jarak yang diatur.
4. Siswa melakukan lompat jauh di bak pasir sebetulnya.

Karakter yang diharapkan : - Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerjasama
- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

B. Materi Ajar : Atletik (lompat jauh)

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek/Penugasan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (20 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Berburu Binatang

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media kardus.
- b. Melakukan latihan berlari melompati kardus
 - 1) Sejumlah siswa dibagi menjadi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Sejumlah kardus ditata di lantai dengan jarak tertentu menjadi satu baris.
 - 3) Jarak antara kardus kira-kira dua meter.
 - 4) Barisan menghadap kardus lurus, putra melakukan lompatan dahulu. Setelah melompati kardus dan melewati pembatas yaitu *kun/scund* melalui sebelah kanan lari kembali ke belakang barisan.
 - 5) Setelah putra selesai ganti anak putri dan masing-masing anak melakukan sampai tiga kali.

- c. Melakukan lompat kardus dengan kedua kaki bersama-sama.
 - 1) Posisi siswa sama dengan berlari melompati kardus.
 - 2) Setelah ada aba-aba ya dari guru siswa berlari kemudian melompati kardus dengan tumpuan kedua kaki bersama-sama dan mendarat juga bersama-sama.
 - 3) Jarak antar kardus kira-kira satu meter.
 - 4) Masing-masing anak melakukan tiga kali.
 - d. Melakukan lomba melompati kardus, untuk supaya anak memperoleh kesenangan, semangat dan keseriusan.
 - 1) Siswa dibagi dua baris putra dan putri digabung dengan jumlah masing-masing baris sama jumlahnya.
 - 2) Masing-masing baris menghadap pada deretan kardus yang ditata dengan jarak tertentu.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap ya, masing-masing baris melakukan lari melompati kardus dimulai dari pelari pertama yang ada berdiri paling depan. Setelah melewati kardus/pembatas lari kembali melalui sebelah kanan kardus/barisan dan toas dengan tangan kanan kepada pelari selanjutnya dan kembali ke belakang barisan.
 - 4) Masing-masing anak melakukan tiga kali lompat kardus baris yang menyelesaikan dahulu yang menang.
 - e. Siswa melakukan lompat jauh sebenarnya di bak lompat jauh dan diambil skornya.
3. Kegiatan Penutup (15 menit)
- Dalam kegiatan penutup guru :
- Melakukan pendinginan dengan bermain sedang apa sekarang.
 - Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
 - Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
 - Berbaris dan berdoa penutup.

E. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 5
- Buku referensi
- Lapangan terbuka
- Lapangan/bak lompat jauh
- Matras
- Peluit
- Kun
- Kardus

F. Penilaian

1. Bentuk instrumen : Unjuk kerja
2. Jenis tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	N a m a	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	N	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	BM			X				X				X				X		12	75	T
2																				
3																				
4																				
5																				

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Siyono, 26 Maret 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Umi Fitriah, S.Pd.
NIP. 19670902 199407 2 001

Sunarto
NIP. 19700327 200003 1 003

**HASIL KEMAMPUAN SISWA DALAM
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH SIKLUS I**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	ADN	3	3	3	2	11	68,75	TT
2	ABN	4	3	3	3	13	81,25	T
3	ANZ	3	3	3	2	11	68,75	TT
4	ADW	3	3	3	3	12	75	T
5	ARD	3	3	3	3	12	75	T
6	AVF	3	2	3	2	10	62,5	TT
7	ERN	3	3	3	4	13	81,25	T
8	FRN	3	3	3	3	12	75	T
9	FJ	3	2	2	3	10	62,5	TT
10	HNV	3	3	3	4	13	81,25	T
11	ISY	2	3	3	2	10	62,5	TT
12	NDK	3	3	3	2	11	68,75	TT
13	NKT	3	3	3	3	12	75	T
14	NDB	2	3	3	3	11	68,75	TT
15	PTA	3	3	3	2	11	68,75	TT
16	RGS	3	3	3	3	12	75	T
17	SFG	2	3	3	4	12	75	T
18	SNT	3	3	3	3	12	75	T
19	SLL	2	3	3	3	11	68,75	TT
20	SPT	3	3	3	3	12	75	T
21	TTA	3	3	3	3	12	75	T
22	VLT	2	3	3	4	12	75	T
23	WHY	3	3	3	3	12	75	T
24	MHS	3	3	3	3	12	75	T
25	YN	3	3	3	4	13	81,25	T
26	BTF	3	3	3	3	12	75	T
27	BMW	4	3	3	3	13	81,25	T
28	AMT	2	3	3	3	11	68,75	TT
29	BMS	3	3	3	4	13	81,25	T
30	MTA	2	3	3	3	11	68,75	TT
31	AYS	3	3	3	3	12	75	T
Jumlah							2275	
Rata-rata							73,3871	
Jumlah siswa yang tuntas							20	64,52%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							11	35,48%

Siyono, 26 Maret 2015

Mengetahui
Kolaborator

Guru Penjaskes

Dwi Suryanto, AMA.Pd

Sunarto
NIP. 19700327 200003 1 003

**LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN**

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor			
		1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke komplek				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV.	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				

SIKLUS II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Siyono I Playen Gunungkidul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Pertemuan : I
Alokasi Waktu : 35 x 3 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3. Mempraktikkan tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : 6.3.1. Gerak dasar berlari
6.3.2. Gerak dasar lompat
6.3.3. Gerak dasar lari dan lompat

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan jalan melewati di atas ban sepeda bekas.
2. Siswa dapat berlari melompati ban sepeda bekas.
3. Siswa dapat berlari melompati ban sepeda bekas dan mendarat di atas matras.
4. Siswa dapat berlomba berlari melompati ban bekas yang ditata.

Karakter yang diharapkan : - Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerjasama
- Toleransi

- Percaya diri
- Keberanian

B. Materi Ajar : Atletik (lompat jauh)

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (20 menit)

Dalam kegiatan awal guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua baris/shap.
- Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Hijau Hitam.

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media ban sepeda bekas.
- b. Melakukan latihan berjalan melewati ban bekas.
 - 1) Sejumlah siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Delapan ban sepeda bekas ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara ban bekas.
 - 3) Baris pertama putra dahulu yang melakukan jalan diatas ban sepeda bekas.

- Setelah ada aba-aba siap ya dari guru siswa melakukan jalan diatas ban sepeda bekas, setelah melewati pembatas dari kun siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.
- 4) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan sampai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.
- c. Melakukan lari melompati ban sepeda bekas.
- 1) Ban bekas diatur jaraknya antara ban sekitar dua meter.
 - 2) Cara melakukan sama dengan atas yaitu berjalan lewat ban sepeda bekas.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap ya siswa melakukan lari melompati ban bekas bergantian, pelari kembali ke belakang barisan melalui sisi kanan barisan.
 - 4) Setelah putra melakukan ganti putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali.
- d. Melakukan lari di atas ban bekas diakhiri mendarat diatas matras.
- 1) Siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Ban diatur masing-masing berjarak dua meter dan di ujung diberi matras.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap ya siswa putra yang berbaris lurus menghadap ban berlari melompati dan terakhir mendarat di matras dengan kaki bersama-sama. Setelah itu kembali ke belakang melalui samping kanan barisan.
 - 4) Setelah putra selesai ganti anak putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali putaran.
- e. Melakukan lari diatas ban sepeda bekas dilombakan
- 1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung.
 - 2) Masing-masing barisan menghadap ban sepeda bekas yang ditata dan diujung untuk mendarat yaitu dengan matras.
 - 3) Caranya pelari pertama setelah ada aba-aba siap ya lari di atas ban bekas dan diakhiri melompat dan mendarat di matras. Setelah

keluar matras melewati pembatas kun kembali ke belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.

- 4) Barisan yang paling dahulu menyelesaikan putaran baris itu yang menang.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup guru :

- Melakukan pendinginan dengan bernyanyi Disini senang disana senang.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- Berbaris dan berdoa untuk penutup.

E. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 5
- Buku referensi
- Lapangan terbuka
- Matras
- Peluit
- Kun
- Ban sepeda bekas

F. Penilaian

1. Bentuk instrumen : Unjuk kerja
2. Jenis tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	N a m a	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	N	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	BM			X				X				X				X		12	75	T
2																				
3																				
4																				
5																				

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Siyono, 2 April 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Umi Fitriah, S.Pd.
NIP. 19670902 199407 2 001

Sunarto
NIP. 19700327 200003 1 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Siyono I Playen Gunungkidul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Pertemuan : II
Alokasi Waktu : 35 x 3 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3. Mempraktikkan tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Indikator : 6.3.1. Gerak dasar berlari
6.3.2. Gerak dasar lompat
6.3.3. Gerak dasar lari dan lompat

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa melakukan berlari melompati kardus.
2. Siswa berlomba lari melompati kardus dan mendarat di matras.
3. Siswa melakukan lompat jauh di bak pasir sebenarnya.

Karakter yang diharapkan : - Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerjasama
- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian
- Kejujuran

B. Materi Ajar : Atletik (lompat jauh)

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek/Penugasan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (20 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotifasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Tembak Ikan.

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan kardus.
- b. Melakukan latihan berlari melompati kardus
 - 1) Siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Sejumlah kardus ditata dengan jarak tertentu menjadi satu baris.
 - 3) Jarak antara kardus kira-kira dua meter.
 - 4) Barisan menghadap kardus lurus. Siswa putra melakukan lompatan dahulu. Setelah melompati kardus dan melewati pembatas yaitu kun melalui sebelah kanan barisan kembali ke belakang barisan.
 - 5) Setelah putra selesai ganti anak putri, dan masing-masing anak melakukan sampai tiga kali putaran.
- c. Siswa berlomba lari melompati kardus dan mendarat di matras.
 - 1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama antara putra dan putri dijadikan satu. Posisi putra berada di depan.

- 2) Barisan dan kardus yang ditata satu garis lurus yang ujungnya ada matras untuk mendarat setelah melompati kardus.
 - 3) Kedua barisan diberi batas diatur jaraknya dan dibatasi dengan kun/scund.
 - 4) Setelah ada aba-aba siap ya, lomba dimulai, pelari pertama setelah melompati kardus dan melompat mendarat di matras kembali ke belakang barisan melalui samping kanan barisan, sebelum sampai belakang toh dahulu dengan pelari berikutnya biar pelari kedua lari melompati kardus dan seterusnya.
- d. Lompat jauh menggunakan bak posisi sesungguhnya untuk diambil nilainya.
- 1) Setelah siswa dipanggil guru maka siswa siap untuk melakukan lompat jauh.
 - 2) Awalan kira-kira 10 sampai 15 meter.
 - 3) Siswa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar dan dinilai oleh peneliti ataupun kolaborator.
3. Kegiatan Penutup (15 menit)
- Dalam kegiatan penutup guru :
- Melakukan pendinginan dengan bermain tebak huruf dengan nama buah atau hewan.
 - Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
 - Memperbaiki apabila terjadi kesalahan-kesalahan atau kekurangan gerakan yang dilakukan siswa.
 - Berbaris dan berdoa penutup pelajaran.

E. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 5
- Buku referensi
- Lapangan terbuka
- Bak lompat jauh
- Matras

- Peluit
- Kun
- Kardus

F. Penilaian

1. Bentuk instrumen : Unjuk kerja
2. Jenis tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	N a m a	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	N	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	BM			X				X				X				X		12	75	T
2																				
3																				
4																				
5																				

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Mengetahui
Kepala Sekolah

Siyono, 9 April 2015

Guru Penjaskes

Umi Fitriah, S.Pd.
NIP. 19670902 199407 2 001

Sunarto
NIP. 19700327 200003 1 003

**HASIL KEMAMPUAN SISWA DALAM
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH SIKLUS II**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	ADN	3	3	3	3	12	75	T
2	ABN	4	3	3	4	14	87,5	T
3	ANZ	3	3	3	3	12	75	T
4	ADW	4	3	3	3	13	81,25	T
5	ARD	3	3	3	3	12	75	T
6	AVF	3	2	3	2	10	62,5	TT
7	ERN	3	4	3	4	14	87,5	T
8	FRN	3	3	3	3	12	75	T
9	FJ	3	3	3	2	11	68,75	TT
10	HNV	4	3	3	4	14	87,5	T
11	ISY	3	3	3	2	11	68,75	TT
12	NDK	3	3	3	3	12	75	T
13	NKT	3	3	3	3	12	75	T
14	NDB	3	3	3	3	12	75	T
15	PTA	3	3	3	3	12	75	T
16	RGS	3	3	3	3	12	75	T
17	SFG	4	3	3	3	13	81,25	T
18	SNT	3	3	3	3	12	75	T
19	SLL	3	3	3	3	12	75	T
20	SPT	3	3	3	3	12	75	T
21	TTA	3	3	3	3	12	75	T
22	VLT	3	3	3	3	12	75	T
23	WHY	4	3	3	3	13	81,25	T
24	MHS	3	3	3	3	12	75	T
25	YN	4	3	3	4	14	87,5	T
26	BTF	3	4	3	3	13	81,25	T
27	BMW	3	3	3	4	13	81,25	T
28	AMT	3	3	3	3	12	75	T
29	BMS	3	3	3	4	13	81,25	T
30	MTA	3	3	3	3	12	75	T
31	AYS	4	3	3	3	13	81,25	T
Jumlah							2393,75	
Rata-rata							77,21774	
Jumlah siswa yang tuntas							28	90,32%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							3	9,68%

Siyono, 9 April 2015

Mengetahui
Kolaborator

Guru Penjaskes

Pendi Apriyanto, S.Pd

Sunarto
NIP. 19700327 200003 1 003

**LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN**

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor			
		1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke komplek				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV.	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				

Lampiran 8. Dokumentasi



FOTO 1. SISWA KELAS V SD SIYONO I



FOTO 2. GURU SEDANG MEMIMPIN PEMANASAN



FOTO 3. GURU MEMIMPIN PEMANASAN DENGAN PERMAINAN HIJAU HITAM



FOTO 4. SISWA SEDANG BERLARI MELOMPATI BAN SEPEDA BEKAS



FOTO 5. SISWA SEDANG ENKLEK MELOMPATI BAN SEPEDA BEKAS



FOTO 6. SISWA SEDANG MENDARAT DI MATRAS



FOTO 7. SISWA SEDANG BERLARI MELOMPATI KARDUS



FOTO 8. SISWA SEDANG MELOMPATI KARDUS DENGAN TUMPUAN DAN MENDARAT DUA KAKI



FOTO 9. SISWA SEDANG PENDINGINAN DENGAN BERMAIN DAN BERNYANYI SEDANG APA SEKARANG



FOTO 10. SISWA SEDANG PEMANASAN BERBURU BINATANG



FOTO 11. SISWA SEDANG MELAYANG DAN MENDARAT DI MATRAS



FOTO 12. SISWA SEDANG BERLARI MELOMPATI KARDUS



FOTO 13. SISWA SEDANG BERLOMBA BERLARI MELOMPATI KARDUS DAN MENDARAT DI MATRAS



FOTO 14. SISWA SEDANG MELAKUKAN LOMPAT JAUH DI BAK PASIR



FOTO 15. GURU BERSAMA KOLABORATOR SEDANG MENGAMATI SISWA YANG SEDANG LOMPAT JAUH



FOTO 16. SISWA SEDANG MELAYANG DI ATAS BAK PASIR